

Bearbeiter: ■ S ■ / Februar 1983

Angaben zum Thema: ■ M ■ Alter: 73 Jahre

Geburtsort: Utzberg bei Weimar / Thüring.

Beruf: Büroangestellte, Beruf des Vaters: Eisenbahnbeamter

Seit ihrer frühen Kindheit lebt Frau M ■ in Köln.

Die Informationen beziehen sich auf den Elterlichen Haushalt in Köln. Kochlehre bei der Mutter.

1) Beschaffung der Nahrungsmittel und Zutaten

1a) Alle Einkäufe, die bei den Bauern auf den Wochenmärkten gemacht werden konnten, regelmäßig dort.

1c) Teilweise Versorgung durch ein kleines Gartenstück.

1f) Man suchte Wildfrüchte und zwar: Hagebutten, Holunderbeeren und Kamillen und Pfefferminz zum Trocknen für Tee.

2) Häusliche Vorratswirtschaft

2c) Salzkonservierung: Sauerkraut in Steintöpfen.
Saure Bohnen in Steintöpfen.

Essigkonservierung: Essiggurken
Kürbis in Essiglösung

Alkoholkonservierung: Rumtopf

Trocknen von Obst im Backofen des Herdes bei leicht geöffneter Backofentür: Backpflaumen, Apfelringe und halbierte Birnen.

2d) Himbeersaft, Holunderbeersaft und Rhabarbersaft.

2e) Regelmäßiges Einkochen von Marmeladen und Gelees für den Brotaufstrich. Die Sorten wechselten je nach Ernteanfall.

2f) Butter wurde in einem Steintopf verwahrt.

2i) Eisschrank: 1952

3) Mahlzeiten im Tageslauf

3a) 4 Mahlzeiten am Tag. Mittagessen um 12 Uhr.

3b) Zum Frühstück gab es Graubrot, Grahambrot, Butter und Marmelade als Brotaufstrich. *Getränk: Malzkaffee*
Abends aß man meist eine warme Mahlzeit, oft eine Milchsuppe. *Getränk: Tee.*

3c) Wochentags richtete sich das Mittagsgemüsegericht nach der Jahreszeit. Meist war es ein Eintopfgericht, das leicht suppig gekocht war, mit Kartoffelwürfelchen und kleingeschnittenen Fleischstückchen.

3d) Zur Hauptmahlzeit an Sonn- und Feiertagen gab es immer einen Braten, meist mit Salat.
Gründonnerstag: Ei mit Spinat oder ein Fischgericht.

3e) Kommunionen, Verlobungen, Hochzeiten und Kirmesfeiern waren Familienfeste, zu denen Verwandte von nah und fern geladen wurden. Die Speisen stellte eine Köchin, oder mehrere Kochfrauen her.

- 3f) Im elterlichen Haushalt von Frau M. machte sich beim traditionellen Weihnachtsgebäck die Thüringer Herkunft bemerkbar, denn Christstollen und Pfefferkuchen gehörten hier zu dem Festgebäck.
- 3g) Zu einer fetten Suppe wurde Brot trocken als Zukost gegessen.
- 3h) Bratbückinge, eingebacken in der Pfanne in Rühreiteig mit der Beilage Kettensalat und eingelegte Salzheringe werden als Fischgerichte angegeben.
- 3i) Handwerker, die im Haus beschäftigt waren aßen zur Vesper ihre mitgebrachten Brote.
Die auch mitgebrachten Henkelmänner wurden von der Hausfrau zur Mittagspause angewärmt.
- 3k) Ein Röttgelchen mit einer Scheibe Holländerkäse und das Bier: Kölsch galten in Köln als besonders typisch.

4) Essen außerhalb des Hauses

- 4a) Zur Arbeitsstelle nahm man ein Butterbrot mit.
- 4b) Das Schulbrot, das man in die Schule mitnahm, war meist ein mit Wurst oder Käse belegte Brotscheibe oder ein Brötchen.
Nach dem Krieg gab es in den Schulen für die Kinder eine Amerika - Speisung.

5) Tischsitten früher und heute

- 5a) Alle Mahlzeiten wurden in der Küche eingenommen.
- 5b) Die Speisen waren auf dem Esstisch bereitgestellt.

6) Sonderkost neben den gewöhnlichen Mahlzeiten

- 6a) Bei Magen- und Darmverstimmungen hielt man einen Tag Diät und aß nur Zwieback und trank Pfefferminztee, oder Kamillentees. Bei Besserung ging man allmählich zu Haferschleimsuppe über.
- 6b) Kalbsbrühe galt als eine stärkende Speise, z.B. für Wöchnerinnen und alte Leute.
Ein wirsames Hustenmittel war Rettichsaft mit Honig vermischt.

7) Nahrung in Notzeiten

- 7a) Sonst nicht gebräuchlich war Gemüse von Steckrüben und Löwenzahnsalat.
- 7d) Als Notspeisen und Armeleuteessen galten Brotsuppe und grüne Heringe.

Nachfolgend Notrezepte, von Frau M. extra aufgeschrieben:

Kartoffelzämpe

Kartoffeln wie für Salat fertig machen. Etwas Speck, etwas Fett und 4-5 Zwiebeln, grob gewürfelt, gut dämpfen. Über die Kartoffeln geben. Dann Essig, Salz und Pfeffer hinzu mit wenig Wasser. Alles gut untermischen, das Essen ist fertig.

Weitere Notrezepte:

Falsches Fett

1 Eßlöffel Fett, Öl oder Butter, 1 Zwiebel, 1/4 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Grieß, etwas Salz, Pfeffer und Majoran.
Fett mit Zwiebel andünsten lassen, dann alles aufkochen lassen.
Fertig, wenn abgekühlt.

Tomatenbrotaufstrich

6 Pfund Tomaten, 4 große Zwiebeln 3/4 Std. kochen, durchschlagen (durch ein Sieb), dann 1 Tasse Essig, 1 Eßlöffel Salz, 3 Eßlöffel Zucker hinzufügen. 2 Std. kochen lassen unter häufigem Umrühren.

Nachkriegs - Rezepte von 1940 - 45:

Bier für den Haushalt

7 Liter Wasser werden mit 1 Pfund Malzkaffee (nicht mahlen) und 3/4 Pfund Zucker 1 1/2 - 2 Std. gekocht. Kalt werden lassen, ein nußgroßes Hefestück hineinrühren, dann in Flaschen füllen.
Nach 3 Tagen kann man das Bier bereits trinken.

Likör

2 Pfund Beeren werden in 1 1/2 Liter Wasser 2 Std. gekocht, dann 1 1/2 Pfund Zucker, 1/2 Stange Vanille hinzu und nochmals 1/2 Std. lang kochen.
Durch ein Sieb geben und fast kalt mit 3/8 Liter Weingeist unterrühren. In Flaschen füllen. Fertig! Schmeckt auch noch nach Wochen gut.